

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Викторина: «Здоровый образ жизни».

Цель: закреплять знания о том, что главное в жизни человека – это здоровье.

Задачи: развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно – важным органам;

Закреплять знания детей о здоровом образе жизни; о здоровьесберегающих технологиях: пальчиковых играх, массаже и физкультминутках;

Формировать у детей представления о значении правильного питания и физических упражнений как способах сохранения здоровья;

Закреплять знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека;

Развивать познавательный интерес, творческую активность;

Воспитывать желание быть здоровым, внимательное доброжелательное отношение др. к др.

Материал и оборудование: плакаты с телом человека, иллюстрации с изображением органов: сердца, легких, уха, глаза и т.д., фишки, призы.

Предварительная работа: знакомство с телом человека, чтение художественной литературы и стихов, разучивание песен, отгадывание загадок, беседы о здоровом образе жизни, об органах.

Ход:

Воспитатель: Сегодня мы поиграем в игру: «Знатоки ЗОЖ». Вы разделитесь на две команды. Одна команда будет называться «Витаминка», другая - «Вкусные фрукты». Вы сможете проявить здесь свой ум, смекалку, сообразительность, находчивость. Игра посвящена теме: «Быть здоровым я хочу». За каждый правильный ответ участники получают фишки.

Команды садятся друг против друга.

СМОТРИМ ВИДЕОРОЛИК

Воспитатель: Сейчас я проведу интервью у капитанов команды. Как вы понимаете фразу: «Здоровый образ жизни».

Ответы:

-Мы должны следить за своим здоровьем. Должны правильно питаться, есть побольше фруктов, овощей. Мы не должны пить газировку, есть чипсы.

-Мы должны заниматься спортом. Я занимаюсь конькобежным спортом, делаю по утрам зарядку, много гуляю.

1 тур – «Знаю ли я себя?»

1) Назови орган слуха. (*Уши*)

2) На ночь два оконца

Сами закрываются.

А с восходом солнца

Сами открываются. (*Глаза*)

3) Чего у тебя по пять? (*Пальцев*)

4) Назови орган зрения. (*Глаза*)

5) Всегда во рту, а не проглотишь. (*Язык*)

6) Назови орган дыхания. (*Нос*)

7) Чего у тебя много? (*Волос, ресничек*)

8) Для чего нужен нос? (*Дышать, нюхать*)

- 9) Ношу их много лет, а счета не знаю. *(Волосы)*
- 10) Что лишнее: рот, нос, книга, глаза? *(Книга)*
- 11) Для чего нужны глаза? *(Смотреть, наблюдать)*
- 12) Самая верхняя часть тела. *(Голова)*
- 13) Настя весело бежит к речке по дорожке,
А для этого нужны нашей Насте... *(Ножки)*
- 14) Что у тебя по одному? *(Голова, нос и т. д.)*
- 15) Если б не было его, не сказал бы ничего. *(Язык)*
- 16) Один говорит, двое глядят, двое слушают. *(Язык, глаза, уши)*
- 17) Что лишнее: голова, кукла, рука, ноги? *(Кукла)*
- 18) Настя ягодки берет по две, по три штучки,
А для этого нужны нашей Насте... *(ручки)*
- 19) День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратиться этот стук. *(Сердце)*
- 20) Вот гора, а у горы -
Две глубокие норы,
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. *(Нос)*

Воспитатель: Сейчас мы немножко отдохнем и сделаем все вместе массаж лица.

Массаж лица.

Оттяну вперед я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки
Детки в ряд сидят.
Раз, два, три - скажу, четыре,
Пять и шесть и семь.
Не забудь: массаж для ушек
Нужно делать всем.
Оттяну вперед я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки
Детки в ряд сидят.

2 тур – «Здоровое питание».

- 1) Что делают из молока? *(Кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт)*
- 2) Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? Почему? *(Яблоко, потому что это фрукт, а не овощ).*
- 3) Сок из винограда какой? *(Виноградный)*
- 4) Третье блюдо на обед. *(Компот)*
- 5) Банан, апельсин, груша, яблоко – это ... *(Фрукты)*
- 6) Суп из молока какой? *(Молочный)*
- 7) Что можно приготовить из овощей? *(Винегрет, салат и т. д.)*
- 8) Когда мы завтракаем? *(Утром)*
- 9) Первое блюдо на обед? *(Суп)*
- 10) Помидор, огурец, капуста, свекла – это... *(овощи)*

- 11) Полезный продукт, который получают от коровы? (*Молоко*)
- 12) Что делают из муки? (*Хлеб, пироги, печенье и т. д.*)
- 13) Сок из сливы какой? (*Сливовый*)
- 14) Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? Почему? (*Огурец, потому что это овощ, а не фрукт.*)
- 15) Когда мы ужинаем? (*Вечером*)
- 16) Суп из рыбы называется... (*рыбный*)

Разминка

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

(Ходьба на месте)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

(Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем.

(Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!

(Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем.

(Ходьба на месте.)

От души мы потянулись,

(Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись.

(Дети садятся.)

3 тур – «Закончи пословицы».

1. Чистота -(…залог здоровья)
2. Здоровье дороже ... (золота)
3. Чисто жить... (здоровым быть)
4. Здоровье в порядке... (спасибо зарядке)
5. Если хочешь быть здоров... (закаляйся)
6. В здоровом теле... (здоровый дух)

Воспитатель:

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой моя речь,

Я желаю всем здоровья,

До счастливых новых встреч!

Ребята, вы очень много знаете о здоровом образе жизни. Все молодцы!

Победила дружба! Всем вручаются медали ЗОЖ!